

## Indice

- 7     Introduzione
- 17    1. Stomaco, fegato, intestino... chi sono?  
      *Come sono fatti e come funzionano, 18*  
      *La bocca, 18*  
      *L'esofago, 23*  
      *Lo stomaco, 24*  
      *Il fegato, 27*  
      *Il pancreas, 31*  
      *L'intestino tenue, 33*  
      *Il colon, 36*  
      *Il microbiota, 39*  
      *Microbi utili, 40*  
      *Scarsità di microbi?, 46*  
      *Prebiotici e probiotici, 47*  
      *Alimenti funzionali, 53*  
      *Nutraceutica, 54*  
      *Liberiamo l'intestino, 56*  
      *Le feci, 57*  
      *Seduti sul water?, 62*
- 71    2. Mangiamo bene  
      *Stile di vita sano, 72*  
      *Acqua, 73*

*Attenti al sale, 73*  
*Poco o niente alcol, 74*  
*Controllate il peso, 75*  
*Non fumate, 78*  
*Muovetevi, 79*  
*Dormite il giusto, 81*  
*La scelta del cibo, 81*  
*Cosa escludere dalla dieta, 89*  
*Coltiviamo la flora, 117*

125 3. Schemi alimentari

*Cosa mettere in tavola, 126*  
*La piramide alimentare, 127*  
*Il piatto della salute, 130*  
*Organizzare i pasti, 133*  
*La colazione del mattino, 133*  
*Spuntino di metà mattino, 152*  
*Pranzo, 161*  
*Spuntino del pomeriggio, 182*  
*Cena, 182*  
*Distribuire i pasti, 202*

213 4. Dalla bocca allo stomaco

*L'alitosi, 213*  
*Reflusso gastroesofageo, 218*  
*Farmaci contro l'acidità per tutta la vita?, 220*  
*Ulcera peptica, 225*

229 5. Fegato, vie biliari e pancreas

*Steatosi: il fegato grasso, 230*  
*Epatite, 233*  
*Epatite virale A, 233*  
*Epatite virale B, 234*  
*Epatite virale C, 236*  
*Epatite autoimmune, 239*

- Colangite biliare autoimmune, 240*
  - Epatite da farmaci, 242*
  - Epatopatia alcolica, 243*
  - Cirrosi epatica, 244*
  - Calcolosi della cistifellea, 249*
  - Pancreatite, 250*
    - Pancreatite acuta, 251*
    - Pancreatite cronica, 251*
  
- 253 6. Intestino
  - Stitichezza, 253*
    - La stipsi può peggiorare con le fibre?, 259*
    - Lassativi, 260*
  - Diarrea, 267*
  - Gonfiore addominale, 270*
  - Colon irritabile, 274*
    - Dieta a basso contenuto di FODMAP, 276*
  - Diverticolosi, 280*
  - Malattie infiammatorie intestinali, 284*
    - Colite ulcerosa, 284*
    - Malattia di Crohn, 288*
  
- 295 7. Reazioni, allergie e intolleranze alimentari
  - Reazioni tossiche agli alimenti, 297*
    - Intossicazioni alimentari, 297*
    - Tossinfezioni alimentari, 304*
  - Reazioni non tossiche (allergie e intolleranze), 309*
    - Allergie alimentari, 309*
    - Intolleranze alimentari, 319*
  
- 329 8. Celiachia
  - Come riconoscerla, 331*
  - Dieta, 333*
    - Malattia celiaca potenziale, 334*
    - Sensibilità al glutine non celiaca, 335*

339	9. Tutti vegetariani? <i>Classificazione, 340</i> <i>Il rischio delle carenze, 341</i> <i>Più fibre, meno grassi e meno proteine della carne, 342</i>
345	10. In erboristeria <i>Le erbe della salute, 345</i>
371	Conclusioni
375	Indice delle figure
377	Indice delle tabelle
379	Ringraziamenti